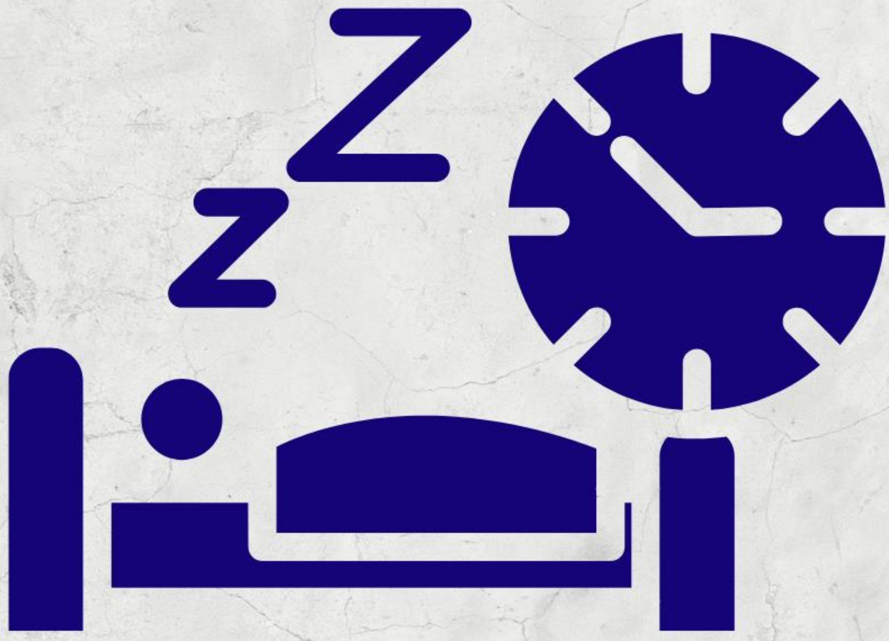
النوم الصحي
في السنة النبوية



تأليف

د. عبدالعزيز بن سعد الدغيثر

عبدالعزيز سعد صالح بن دغيثر، ١٤٤٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بن دغيثر، عبدالعزيز سعد صالح

النوم الصحي في السنة النبوية / عبدالعزيز سعد صالح بن دغيثر–

ط١ – الرياض، ١٤٤٧هـ.

٤٩ص ؛..سم

ردمك: ٤-٩٨٣٠-٠٥-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى

١٤٤٧هـ/ ٢٠٢٥م

النــــوم الصـــحي
في السنة النبوية

تأليف الدكتور
عبدالعزيز بن سعد الدغيثر

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده أما بعد:

فإن النوم الصحي من أهم الأساسيات للحفاظ على صحة الجسم والعقل، تمامًا كالغذاء والماء والتنفس.

فمن خلال النوم الصحي تتم العمليات الحيوية الآتية:

١. ترميم وتجديد الخلايا وإصلاح الأنسجة، ونمو العضلات، ومن خلاله ينمو الطفل حتى يصل لنهاية مرحلة النمو.

٢. تنظيم الهرمونات حيث إن النوم يحافظ على توازن هرمونات الشهية (اللبتين والغريلين) والهرمونات المسؤولة عن النمو والضغط النفسي.

وهرمون اللبتين (Leptin) يُفرز بشكل أساسي من الخلايا الدهنية، ويسمى "هرمون الشبع"، فإذا ارتفعت مستويات اللبتين؛ يقل الإحساس بالجوع.

وهرمون الغريلين (Ghrelin) يُفرز بشكل أساسي من المعدة (خصوصًا قبل الوجبات)، ويسمى "هرمون الجوع".

وقلة النوم تؤدي إلى انخفاض اللبتين وارتفاع الغريلين مما يزيد خطر السمنة والسكري.

٣. تقوية جهاز المناعة إذ النوم الصحي يزيد من قدرة الجسم على مقاومة العدوى والأمراض.

٤. دعم صحة القلب، فالنوم الصحي الكافي يقلل من ضغط الدم، ويخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

٥. تحسين وظائف الدماغ، حيث إن النوم الصحي يعزز الذاكرة، التركيز، سرعة التعلم، و اتخاذ القرارات.

٦. تنظيم التمثيل الغذائي، إذ قلة النوم تزيد من خطر السمنة والسكري.

٧. الصحة النفسية، فإن النوم يساعد على التوازن العاطفي وتقليل القلق والاكتئاب.

والحديث عن النوم الصحي لا يقصد به مجرد عدد ساعات، بل أيضًا جودة النوم.

- بحيث تكون المدة متناسبة مع عمر الشخص وجنسه، وظروف عمله.
- ويكون النوم منتظما في أوقات ثابتة في أيام الأسبوع،
- ويمر الإنسان بمراحل النوم (خصوصًا النوم العميق ونوم حركة العين السريعة) بشكل متوازن.
- ويكون النوم في مكان هادئ مظلم، وفي درجة حرارة مناسبة، ويتجن الشخص الإضاءة قبل النوم، ويبتعد عن المنبهات قبل النوم، مع اتباع روتين مهدئ مثل القراءة والتفكر والأذكار والتنفس العميق.

ونظرا لكثرة التوجيهات النبوية في النوم، من جهة وقت النوم، ومدته، وطريقته، والأذكار المشروعة قبله، وطريقة النوم، من حيث جهة النوم، ووضع اليد تحت الخد، والبعد عن الظلمة والإزعاج فقد جمعتها ونسقتها، وحرصت على جمع كلام أهل الخبرة الطبية فيها. وآمل أن يكون البحث مفيدا.

- كتبه الدكتور عبدالعزيز بن سعد الدغيثر في ٢٥ صفر ١٤٤٧

تمهيد في التخصص الطبي المتعلق بالنوم = طب النوم (Sleep Medicine)

يعد تخصص طب النوم هو التخصص الطبي بتشخيص وعلاج اضطرابات النوم (مثل الأرق، انقطاع التنفس أثناء النوم، متلازمة تململ الساقين، فرط النعاس...)، ويُمارسه عادة أطباء حصلوا على زمالة/شهادة تخصص دقيق في طب النوم بعد إنهاء تخصصهم الأساسي. ويرتبط بالأمراض الصدرية / طب الجهاز التنفسي في ما يتعلق بانقطاع التنفس أثناء النوم واضطرابات التنفس.

كما أن تخصص طب الأعصاب له اهتمام بالاضطرابات العصبية المرتبطة بالنوم مثل نوبات النوم المفاجئة (Narcolepsy) وحركات الأطراف.

وأما الطب النفسي فينظر لجانب الأرق واضطرابات النوم الناتجة عن القلق والاكتئاب. ويوجد مجموعة اضطرابات النوم وهي داخلة ضمن الطب النفسي وتشمل:

١) توقف التنفس أثناء النوم: هو حالة شائعة يتوقف فيها التنفس ثم يعود عدة مرات أثناء النوم، ويمكن أن يصدر المصاب به أثناء النوم أصواتًا دورية (مثل: اللهاث أو الشخير)، كما قد يعاني المصاب من النعاس المفرط أثناء النهار، حيث يكون النوم متقطعًا، وقد لا يشعر بالتعافي.

٢) النوم القهري: هو حالة نادرة مزمنة للدماغ تسبب النوم المفاجئ في أوقات غير مناسبة.

٣) الأرق هو صعوبة إما في الدخول في النوم أو النوم المتواصل لساعات كافية في الظروف المناسب.

وأما مشاكل النوم عند الأطفال مثل المشي أثناء النوم فينظرها طبيب الأطفال وصعوبات التنفس الليلي من اختصاص طبيب الأطفال المتخصص في الأمراض الصدرية.

وفي حـال انقطـاع النفس الانســـدادي أثنـاء النوم، فـإن طبيـب الأنف والأذن والحنجرة يتدخل أحيانًا في هذه الحالات .

وقد وضـح الدكتور أحمد با همام، الجوانب الطبية للنوم في بودكاســت فنجان، وينصح بسماعه وهو على الرابط:

https://youtu.be/cg6VvHFUAHg?si=ZZaRCM5Zlk2tOXPc

المبحث الأول: خطورة استمرار وتكرار مدافعة النوم

النوم إذا هجم على الإنسان فلا تحسن مدافعته، قال ابن القيم – رحمه الله - في زاد المعاد ٤/٧:

والأشياء التي يؤذي انحباسها ومدافعتها عشرة:

- الدم إذا هاج، والمني إذا تبيغ، والبول، والغائط، والريح، والقيء، والعطاس،
- والنوم، والجوع، والعطش.

وكل واحد من هذه العشرة يوجب حبسه داء من الأدواء بحسبه.

وقال الشيخ محمد بن أحمد السفاريني الحنبلي– رحمه الله -:

لا ينبغي مدافعة النوم كثيراً، وإدمان السهر، فإنَّ مدافعة النوم وهجره مورث لآفات أُخر من سوء المزاج، ويبسه، و انحراف النفس، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل، وتورث أمراضا متلفة.

وما قام الوجود إلا بالعدل، فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير، وفي " الآداب الكبرى " قال بعض الحكماء: النعاس يذهب العقل، والنوم يزيد فيه. فالنوم من نِعَم الله جل شأنه على عباده، ولهذا امتنَّ عليهم في كتابه." غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب " (٢ / ٣٥٩).

وقلة النوم سبب في مشاكل صحية كثيرة منها:

١. إضعاف الجهاز المناعي، بحيث تضعف مقاومة العدوى والأمراض المختلفة مثل الانفلونزا والالتهابات الرئوية.

٢. زيادة الوزن، بسبب تأثيرقلة النوم على الهرمونات التي تتحكم في الشعوربالجوع والشبع، ومع زيادة الوزن فإن الإصابة بالسكري تزداد وخصوصا أن هرمون

الأنسولين المنظم للسكر بعد تناول الطعام يقل بقلة النوم. كما تزداد احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

٥. ضعف الصحة الجنسية، حيث يقل هرمون التستوستيرون بقلة النوم لدى الرجال وهرمونات الأنوثة، وقد يؤثر هذا على الصحة الجنسية لدى كل من الرجل والمرأة، كما أن قلة النوم يزيد من التوتر والقلق وهو سبب في انخفاض الرغبة الجنسية.

٦. ضعف هرمون النمو وخاصةً عند الأطفال والمراهقين.

٧. ضعف التركيز، وصعوبة التعلم.

المبحث الثاني: النوم الليلي فطرة وصحة ووقاية

من أهم ما يقي الجهاز العصبي من الاضطراب النوم الكافي المو افق للفطرة وهو ما كان في الليل فقد ثبت عن أبي برزة قال كان النبي ﷺ ينهى عن النوم قبلها- أي صلاة العشاء- والحديث بعدها"[1]. وقال ﷺ: (لَا سَمَرَ إِلَّا لِأَحَدِ رَجُلَيْنِ: لِمُصَلٍّ، أَوْ مُسَافِرٍ) رواه أحمد (٣٩٠٧) وصححه الألباني بمجموع طرقه.

والنوم الليلي فطرة كما قال الله تعالى {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ } يونس٦٧.

والنوم آية من آيات الله الكونية، كما قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَ ابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) الروم/٢٣.

ونوم الليل هو الأصل، ونوم النهار فرع، وقد جعل الله تعالى النهار للعمل والانتشار في طلب الرزق، وجعل الليل للراحة، وفي الليل يكون النوم، وفي النهار العمل،

- قال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) الفرقان/٤٧،
- وقال تعالى: (أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) النمل/٨٦،
- وقال تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً. وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً. وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً) النبأ/٩-١١.

قال الإمام ابن كثير – رحمه الله -:

أي: ومن الآيات ما جعل لكم من صفة النوم في الليل والنهار، فيه تحصل الراحة وسكون الحركة، وذهاب الكلال والتعب، وجعل لكم الانتشار والسعي في الأسباب والأسفار في النهار، وهذا ضد النوم. " تفسير ابن كثير" (٦ / ٣١٠).

[1] أخرجه ابن ماجه ٥٦٢/٢.

وقال الشيخ محمد بن صالح العثيمين – رحمه الله -: (وجعلنا نومكم سباتاً) أي: قاطعاً للتعب، فالنوم يقطع ما سبقه من التعب، ويستجد به الإنسان نشاطاً للمستقبل، ولذلك تجد الرجل إذا تعب ثم نام: استراح وتجدد نشاطه، وهذا من النعمة، وهو أيضاً من آيات الله، كما قال الله تعالى: (ومن آياته منامكم بالليل والنهارو ابتغاؤكم من فضله) الروم/٢٣...(وجعلنا النهار معاشاً) أي: معاشاً يعيش الناس فيه في طلب الرزق على حسب درجاتهم، وعلى حسب أحوالهم، وهذا من نعمة الله سبحانه وتعالى على العباد. " تفسير جزء عمَّ " (ص ٢٢، ٢٣).

وقال تعالى {أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ} النمل٨٦

وقال تعالى {اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ} غافر٦١

والنوم بعد العشاء مبكراً وصية نبوية، وصحة بدنية ففي حديث أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يستحب أن يؤخر العشاء، وكان يكره النوم قبلها والحديث بعدها " رواه البخاري (٥٦٨)، ومسلم (٦٤٧).

ونقل الحافظ ابن حجر عن القاضي عياض في قوله: "وكان يكره النوم قبلها " قال: لأنه قد يؤدي إلى إخراجها عن وقتها مطلقاً، أو عن الوقت المختار، والسمر بعدها قد يؤدي إلى النوم قبل الصبح، أو عن وقتها المختار، أو عن قيام الليل.

وقال ابن رافع: كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه ينِشّ الناس بدِرّته بعد العتمة ويقول: قوموا لعل الله يرزقكم صلاة.

قال النووي: " وَاتَّفَقَ الْعُلَمَاء عَلَى كَرَاهَة الْحَدِيث بَعْدهَا إِلَّا مَا كَانَ فِي خَيْر" شرح صحيح مسلم " (١٤٦/٥).

وقال الحافظ ابن رجب – رحمه الله -: " ومتى كان السمر بلغو، ورفث، وهجاء، فإنه مكروه بغير شك " فتح الباري" (٣٧٧/٣).

قال النووي – رحمه الله -: " وَسَبَب كَرَاهَة الْحَدِيث بَعْدهَا أَنَّهُ يُؤَدِّي إِلَى السَّهَر، وَيُخَاف مِنْهُ غَلَبَة النَّوْم عَنْ قِيَام اللَّيْل، أَوْ الذِّكْر فِيهِ، أَوْ عَنْ صَلَاة الصُّبْح فِي وَقْتهَا الْجَائِز، أَوْ فِي وَقْتهَا الْمُخْتَار أَوْ الْأَفْضَل.

وَلِأَنَّ السَّهَر فِي اللَّيْل سَبَب لِلْكَسَلِ فِي النَّهَار عَمَّا يَتَوَجَّه مِنْ حُقُوق الدِّين، وَالطَّاعَات، وَمَصَالِح الدُّنْيَا ". " شرح صحيح مسلم " (١٤٦/٥).

وقال الحافظ ابن حجر – رحمه الله -: " وَالسَّمَر بَعْدَهَا قَدْ يُؤَدِّي إِلَى النَّوْم عَنْ الصُّبْح، أَوْ عَنْ وَقْتهَا الْمُخْتَار، أَوْ عَنْ قِيَام اللَّيْل.

وَكَانَ عُمَر بْن الْخَطَّابِ يَضْرِب النَّاس عَلَى ذَلِكَ وَيَقُول: أَسَمَرًا أَوَّلَ اللَّيْل وَنَوْمًا آخِرَهُ؟". " فتح الباري " (٢ / ٧٣).

وهذا هو الموافق لسنة الله في جعل الليل محلاً للنوم والراحة، والنهار للعمل والكسب، كما قال تعالى: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ، وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا، إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ).

وقال: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا) ففي الليل سكينة وقرار ونوم وراحة، وفي النهار نشاط وعمل.

قال القرطبي رحمه الله : " وقد قيل: إن الحكمة في كراهية الحديث بعدها أن الله تعالى جعل الليل سكناً، أي يُسكن فيه، فإذا تحدث الإنسان فيه فقد جعله كالنهار الذي هو متصرف المعاش، فكأنه قصد إلى مخالفة حكمة الله تعالى التي أجرى عليها وجوده " تفسير القرطبي " (١٢ / ١٣٨).

وهذا هو الهدي النبوي، فعن عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ: (مَا نَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَلَا سَمَرَ بَعْدَهَا)، رواه ابن ماجه (٧٠٢) وصححه الألباني.

وقال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: " وإذا أطال الإنسان السهر، فإنه لا يعطي بدنه حظه من النوم، ولا يقوم لصلاة الصبح، إلا وهو كسلان تعبان، ثم ينام في أول نهاره عن مصالحة الدينية والدنيوية.

والنوم الطويل في أول النهار يؤدي إلى فوات مصـــالح كثيرة، وقد جرب الناس أن العمل في أول النهار أبرك من العمل في آخر النهار، و أنه أســد وأصــلح و أنجح، فإن البكور مبارك فيه، وهؤلاء الذين يسهرون الليالي، لا شك أنهم لا يستطيعون البقاء بدون نوم، فلا بد للجسم من النوم، وطول السهر يحول دون ذلك "اللقاء الشهري" (١ / ٣٣٣).

وقال ابن القيم رحمه الله: و أنفع النوم: ما كان عند شـــدة الحاجة إليه، ونوم أول الليل أحمد و أنفع من آخره، ونوم وســط النهار أنفع من طرفيه، وكلما قرب النوم من الطرفين: قل نفعه وكثر ضــرره، ولا ســيما نوم العصــر، والنوم أول النهار إلا لسهران، ومن المكروه عندهم: النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس ؛ فإنه وقت غنيمة، وللسير ذلك الوقت عند السالكين مزية عظيمة، حتى لو ساروا طول ليلهم لم يســمحوا بالقعود عن الســير ذلك الوقت حتى تطلع الشمس ؛ فإنه أول النهار، ومفتاحه، ووقت نزول الأرزاق، وحصـول القسـم، وحلول البركة، ومنه ينشأ النهار، وينسـحـب حكم جميعه على حكم تلك الحصــــة فينبغي أن يكون نومها كنوم المضطر.

وبالجملة: فأعدل النوم و أنفعه: نوم نصــف الليل الأول، وســدســه الأخير، وهو مقدار ثمان ســاعات، وهذا أعدل النوم عند الأطباء، وما زاد عليه أو نقص منه أثر عندهم في الطبيعة انحر افا بحسبه.

ومن النوم الذي لا ينفع أيضــا: النوم أول الليل عقيب غروب الشــمس حتى تذهب فحمة العشاء، وكان رسول الله يكرهه، فهو مكروه شرعاً وطبعاً، وكما أن كثرة النوم مورثة لهذه الآفات فمدافعته وهجره مورث لآفات أخرى عظام: من ســوء المزاج، ويبســه، و انحراف النفس، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل، ويورث أمراضــاً متلفة لا ينتفع صــاحبها بقلبه ولا بدنه معها، وما قام الوجود إلا بالعدل، فمن اعتصــم به: فقد أخذ بحظه من مجامع الخير، وبالله المســتعان. " مدارج السالكين " (١ / ٤٥٩، ٤٦٠).

وتزول كراهة السهر في حالات، قال النووي رحمه الله: " قَالَ الْعُلَمَاء: وَالْمَكْرُوه مِنْ الْحَدِيث بَعْد الْعِشَاء هُوَ مَا كَانَ فِي الْأُمُور الَّتِي لَا مَصْلَحَة فِيهَا.

أَمَّا مَا فِيهِ مَصْلَحَة وَخَيْر فَلَا كَرَاهَة فِيهِ، وَذَلِكَ كَمُدَارَسَةِ الْعِلْم، وَحِكَايَات الصَّالِحِينَ، وَمُحَادَثَة الضَّيْف، وَالْعَرُوس لِلتَّأْنِيسِ، وَمُحَادَثَة الرَّجُل أَهْله وَأَوْلَاده لِلْمُلَاطَفَةِ وَالْحَاجَة، وَمُحَادَثَة الْمُسَافِرِينَ بِحِفْظِ مَتَاعهمْ أَوْ أَنْفُسهمْ، وَالْحَدِيث فِي الْإِصْلَاح بَيْن النَّاس، وَالشَّفَاعَة إِلَيْهِمْ فِي خَيْر، وَالْأَمْر بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْي عَنْ الْمُنْكَر، وَالْإِرْشَاد إِلَى مَصْلَحَة وَنَحْو ذَلِكَ، فَكُلُّ هَذَا لَا كَرَاهَة فِيهِ، وَقَدْ جَاءَتْ أَحَادِيث صَحِيحَة بِبَعْضِهِ، وَالْبَاقِي فِي مَعْنَاهُ " شرح صحيح مسلم " (١٤٦/٥).

ولكون الطفل ينمو حال نومه، و أفضل وقت للنوم للأطفال يتراوح بين الساعة ٧:٠٠ و ٩:٠٠ مساءً، وذلك لأن:

١. إفراز هرمون النمو يبلغ ذروته في ساعات الليل الأولى، مما يعزز الطول، بناء العضلات، وتجديد الخلايا.

٢. كما أن النوم المبكّر يحافظ على إيقاع الساعة البيولوجية (Circadian Rhythm)، ما ينعكس على النشاط الذهني والتحصيل الدراسي.

٣. النوم المبكّر يقلّل من مشاكل السمنة، ضعف التركيز، واضطرابات السلوك.

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة Sleep Medicine (٢٠١٧) أن الأطفال الذين ينامون متأخرين يعانون أكثر من القلق وفرط الحركة.

و أكدت الأكاديمية الأمريكية لطب النوم (AASM) أن تأخير النوم يرتبط بضعف الأداء الأكاديمي وتراجع المناعة. (من مقال للدكتور عبدالكريم بكار على الشبكة).

المبحث الثالث: النومة في الظلمة

ثبت في الصحيحين، واللفظ للبخاري، عن جابربن عبد الله-رضي الله عنهما-، قال: قال رسول الله ﷺ: خمّروا الآنية، وأوكوا الأسقية، وأجيفوا الأبواب، واكفتوا صبيانكم عند العشاء؛ فإن للجن انتشارًا، وخطفة، وأطفئوا المصابيح عند الرقاد؛ فإن الفويسقة ربما اجترّت الفتيلة؛ فأحرقت أهل البيت.

وفي سنن أبي داود، عن ابن عباس قال: جاءت فأرة، فأخذت تجرّ الفتيلة، فجاءت بها، فألقتها بين يدي رسول الله ﷺ على الخمرة التي كان قاعدًا عليها، فأحرقت منها مثل موضع درهم، فقال: إذا نمتم فأطفئوا سرجكم؛ فإن الشيطان يدلّ مثل هذه على هذا فتحرقكم. وأخرجه ابن حبان في صحيحه، والحاكم في المستدرك، وقال: صحيح على شرط الشيخين. اهـ

وفي بحث صادرعن جامعة أريزونا الأمريكية أن النوم في الظلام مفيد للصحة، ويحسن نشاط جهاز المناعة، بسبب أن الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دورا وقائيا في مهاجمة الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستات.

وتشير الدراسات إلى أن إنتاج هرمون الميلاتونين ـ الذي يعيق نمو الخلايا السرطانية قد يتعطل مع وجود الضوء في غرفة النوم.

وهذه العملية الطبيعية التي أوجدها الله سبحانه وتعالى تساعد في الإفادة من الليل المظلم للوقاية من أنواع معينة من السرطان.

وكما ينشط الليل المظلم إفرازهرمونات معينة في الجسم

فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوي جهاز المناعة، وتقي الجسم من عدد من الأمراض.

وأما النوم نهارا والسهر ليلا ففيه أضرار عديدة، ويسمى: اضطراب النوم الناتج من العمل بنظام الورديات Shift Work Sleep Disorder (SWSD)

ويوجد العديد من الأبحاث فيما يؤدي له من مشاكل صحية.

المبحث الرابع: النوم في مكان خال من الضوضاء

في حال الغرف المشـتركة، يشـرع لمن يقوم الليل ألا يزعج النائمين معه، والسـنة أن يكون وسـطا، لا يخفض الصـوت كثيرا ولا يرفع كثيرا ؛ لما روى أبو داود "١٣٢٩" والترمذي "٤٤٧" عَنْ أَبِي قَتَادَةَ: " أَنَّ النَّبِيَّ -ﷺ - قَالَ لِأَبِي بَكْرٍ: " مَرَرْتُ بِكَ وَ أَنْتَ تَقْرَأُ وَ أَنْتَ تَخْفِضُ مِنْ صَوْتِكَ "، فَقَالَ: إِنِّي أَسْمَعْتُ مَنْ نَاجَيْتُ، قَالَ: " ارْفَعْ قَلِيلًا "، وَقَالَ لِعُمَرَ: " مَرَرْتُ بِكَ وَ أَنْتَ تَقْرَأُ وَ أَنْتَ تَرْفَعُ صَوْتَكَ "، قَالَ: إِنِّي أُوقِظُ الْوَسْنَانَ وَأَطْرُدُ الشَّـيْطَانَ، قَالَ: " اخْفِضْ قَلِيلًا ".صـححه الألباني في " صـحيح أبي داود ".وروى أبو داود "١٣٢٧".

المبحث الخامس: النوم الزائد عن الحاجة ضرر

وينبغي أن يُعلم أن النوم الزائد عن حاجة البدن يسبِّب ثقلاً في الطاعة، وخبلاً في العقل، ومن هنا جاءت بعض العبارات عن السلف في ذم كثرة النوم.

وكثرة النوم عن الاحتياج المعتاد للجسم مذمومة شرعا وطبا، قال إبراهيم ابن أدهم: إذا كنت بالليل نائماً، وبالنهار هائماً، وفي المعاصي دائماً، فكيف تُرضي من هو بأمورك قائماً.

قال الفضيل بن عياض - رحمه الله -: خصلتان تقسيان القلب: كثرة النوم، وكثرة الأكل.

وقال ابن القيم – رحمه الله -:

وأما مفسدات القلب الخمسة: فهي التي أشار إليها: من كثرة الخلطة، والتمني، والتعلق بغير الله، والشبع، والمنام، فهذه الخمسة من أكبر مفسدات القلب. " مدارج السالكين " (١ / ٤٥٣).

وقال ابن القيم – رحمه الله -: المُفسد الخامس: كثرة النوم ؛ فإنه يميت القلب، ويثقل البدن، ويضيع الوقت، ويورث كثرة الغفلة والكسل، ومنه المكروه جدّاً، ومنه الضار غير النافع للبدن." مدارج السالكين " (١ / ٤٥٩، ٤٦٠).

ومما يعين على النوم المعتدل بلا زيادة في ساعات النوم اختيار الفراش المناسب، وذلك بعدم المبالغة في لين الفراش، فقد صح من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كانت وسادة النبي ﷺ التي ينام عليها بالليل من أدم حشوها ليف. رواه أبوداود وأحمد، صحيح الجامع ٤٧١٤.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن عمر بن الخطاب دخل على رسول الله ﷺ وهو على حصير قد أثر في جنبه الشريف فقال عمر: يا نبي الله لو اتخذت فراشاً أوْثر من هذا ؟ فقال ﷺ: ما لي وللدنيا، ما مثلي ومثل الدنيا إلا كراكب سار في يوم صائف،

فاستظل تحت شجرة ساعة من نهار، ثم راح وتركها. رواه أحمد والحاكم، صحيح الجامع ٥٥٤٥.

وكان علي بن بكار رحمه الله تفرش له جاريته فراشه، فيلمسه بيده ثم يقول: والله إنك لطيب، والله إنك لبارد، والله لا علوتك ليلتي، ثم يقوم يصلي إلى الفجر.

ويدخل في ذلك اختيار الوسادة المناسبة، فإن ارتفاع الوسادة مسبب للصداع، ونزولها كذلك، وقسوتها، وكل شخص يختار ما يلائم جسمه.

المبحث السادس: النوم بعد الفجر:

ثبت في " صحيح مسلم ٤٦٣/١ رقم ٦٧٠ " من حديث سماك بن حرب قال: (قلت لجابر بن سمرة أكنت تجالس رسول الله ﷺ ؟ قال: نعم، كثيراً، كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلي فيه الصبح - أو الغداة - حتى تطلع الشمس، فإذا طلعت الشمس قام ؛ وكانوا يتحدثون، فيأخذون في أمر الجاهلية، فيضحكون ويتبسم.

وفي حديث صخر الغامدي قال: قال رسول الله ﷺ: (اللهم بارك لأمتي في بكورها) قال: وكان إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم في أول النهار، وكان صخرٌ رجلاً تاجراً، وكان يبعث تجارته أول النهار، فأثرى وأصاب مالاً. خرجه أبو داود والترمذي و ابن ماجه بإسناد فيه جهالة، وجاء ما يشهد له من حديث علي و ابن عمرو ابن عباس و ابن مسعود وغيرهم - رضي الله عنهم جميعاً –

وأخرج ابن أبي شيبة في مصنفه (٢٢٢/٥ رقم ٢٥٤٤٢) بإسناد صحيح عن عروة بن الزبير أنه قال: كان الزبير ينهى بنيه عن التصبح (وهو النّوم في الصّباح)، قال عروة: إني لأسمع أن الرجل يتصبح فأزهد فيه.

وخرج ابن أبي شيبة في مصنفه (٢٢٣/٥ رقم ٢٥٤٥٤) من حديث أبي يزيد المديني قال: غدا عمر على صهيب فوجده متصبّحاً، فقعد حتى استيقظ، فقال صهيب: أمير المؤمنين قاعد على مقعدته، وصهيب نائم متصبّح !! فقال له عمر: ما كنت أحب أن تدع نومة ترفق بك.

المبحث السابع: القيلولة، سنة نبوية وصحة بدنية

المطلب الأول: مفهوم القيلولة

المقيل والقيلولة _كما قال الصنعاني في سبل السلام-: الاستراحة نصف النهار، وإن لم يكن معها نوم.

المطلب الثاني: حكم القيلولة

القيلولة مستحبة عند جمهور العلماء، لقول النبي ﷺ: قيلوا فإن الشياطين لا تقيل. والحديث حسنه الألباني في صحيح الجامع برقم٤٤٣١.

وقال في كشاف القناع: ويستحب النوم نصف النهار، قال عبد الله: كان أبي ينام نصف النهار شتاء كان أو صيفاً.

وقد ثبت استحباب القيلولة من طرق:

الطريق الأولى: الأمر النبوي، كما في حديث أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: " قيلوا فإن الشياطين لا تقيل " رواه الطبراني، الصحيحة ٢٦٤٧، فينبغي للمؤمن الحرص على نومة القيلولة بالنهار: وهي إما قبل الظهر أو بعده مخالفة للشياطين

الطريق الثانية: ثبوت القيلولة بالسنة النبوية الفعلية، فقد أخرج البخاري عن أم حرام بنت ملحان أخت أم سُليم أنه ﷺ قال عندهم، فاستيقظ وهو يضحك، قالت: فقلت يا رسول الله، ما أضحكك؟ قال: رأيت قومًا ممن يركب ظهر هذا البحر كالملوك على الأَسِرَّة، قالت: قلت يا رسول الله، ادع الله أن يجعلني منهم، قال: فإنك منهم، قالت: ثم نام، فاستيقظ وهو يضحك، قالت: فقلت يا رسول الله، ما أضحكك؟ فقال مثل مقالته، قالت: قلت يا رسول الله، ادع الله أن يجعلني منهم، قال: أنت من الأولين، قال: فتزوَّجها عبادة بن الصامت، فغزا في البحر، فحملها معه، فلما رجَع، قرَّبت لها بغلة لتركبها فصرَعتها، فاندقَّت عنقها، فماتت. فينبغي للمؤمن الحرص على نومة القيلولة بالنهار: وهي إما قبل الظهر أو بعده مخالفة

للشـــياطين كما في حديث أنس رضـي الله عنه أن النبي ﷺ قال : " قيلوا فإن الشياطين لا تقيل " رواه الطبراني، الصحيحة ٢٦٤٧،

الطريق الثالثة: فعل الصحابة في العهد النبوي، فقد أخرج ابن ماجه بسنده عن سهل بن سعد، قال: قال ﷺ : "ما كنا نقيل ولا نتغدى إلا بعد الجمعة))، وفي صحيح البخاري عن أنس بن مالك قال: "كنا نبكر بالجمعة، ونقيل بعد الجمعة".

قال إسحاق بن عبدالله : القائلة من عمل أهل الخير، وهي مجمة للفؤاد مَقْواة على قيام الليل . ومرّ الحسن البصري بقوم في السوق في وسط النهار فرأى صخبهم وضجيجهم فقال : أما يقيل هؤلاء، فقيل له : لا فقال : إني لأرى ليلهم ليل سوء .

المطلب الثالث: القيلولة بعد الجمعة

أخرج البخاري ٥٤٠٣ ومسلم ٨٥٩ عن سهل بن سعد، قال: قال ﷺ:"ما كنا نقيل ولا نتغدى إلا بعد الجمعة.

وفي صحيح البخاري. ٩٠٤ عن أنس بن مالك قال: "كنا نبكر بالجمعة، ونقيل بعد الجمعة".

المطلب الرابع: القيلولة بعد العصر

ورد عن مكحول من التابعين أنه كان يكره النوم بعد العصر، ويخاف على صاحبه من الوسواس. انظر "مصنف ابن أبي شيبة" (٣٣٩/٥)

ونقل المروذي قال: سمعت أبا عبد الله – يعني الإمام أحمد بن حنبل – يكره للرجل أن ينام بعد العصر، يخاف على عقله.

نقله ابن مفلح في "الآداب الشرعية" (١٥٩/٣) و ابن أبي يعلى في طبقات الحنابلة (٢٢/١)

وقال ابن القيم رحمه الله في "زاد المعاد" (٢١٩/٤): " ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، ويفسد اللون ويورث الطحال ويرخي العصب، ويكسل ويضعف

الشـــهوة، إلا في الصـــيف وقت الهاجرة. وأردؤه نوم أول النهار، وأردأ منه النوم آخره بعد العصـر. ورأى عبد الله بن عباس ابنا له نائما نومة الصـبحة فقال له: قم أتنام في الســاعة التي تقســم فيها الأرزاق ؟... قال بعض الســلف: من نام بعد العصــر فاختلس عقله فلا يلومن إلا نفسه "

وعند هجوم النوم والحاجة للراحة، فلا بأس من النوم عصرا، يقول الشيخ الألباني رحمه الله في "الســلســلة الضــعيفة" (رقم/٣٩) بعد أن أورد عن الليث بن ســعد الفقيه المصري المعروف، إنكاره النهي عن نومة العصر، وقوله لمن سأله: مالك تنام بعد العصر؟ لا أدع ما ينفعني بحديث ابن لهيعة عن عقيل – علق على ذلك الشيخ رحمه الله قائلا:

" ولقد أعجبني جواب الليث هذا، فإنه يدل على فقه وعلم، ولا عجب، فهو من أئمة المسـلمين، والفقهاء المعروفين، و إني لأعلم أن كثيرا من المشـايخ اليوم يمتنعون من النوم بعد العصــر، ولو كانوا بحاجة إليه، فإذا قيل له: الحديث فيه ضــعيف، أجابك على الفور: يعمل بالحديث الضعيف في فضائل الأعمال !

فتأمل الفرق بين فقه السلف، وعلم الخلف ! "

وجاء في "فتاوى اللجنة الدائمة" (١٤٨/٢٦):" ســمعت من أناس تحريم النوم بعد العصر، هل ذلك صحيح ؟ فأجابت اللجنة بما يأتي:

" النوم بعـد العصــر من العـادات التي يعتـادهـا بعض النـاس، ولا بـأس بـذلـك، والأحاديث التي في النهي عن النوم بعد العصر ليست بصحيحة "

المبحث الثامن: أوضاع النوم

المطلب الأول: النوم على الشق الأيمن

في حال النوم على البطن يكون ثقل كتلة الظهر وثقل الهيكل العظمي على الرئتين.

وأما في حال النوم على الظهر فإن النائم يتنفس من فمه، ويشخر، ويتعرض لالتهابات تنفسية.

ومعلوم أن الرئة اليمنى أكبر من اليسرى، والنوم على الجهة اليسرى يضغط على القلب والكبد، والرئة اليسرى أخف، فالنوم على الجهة اليمنى أفضل صحيا.

وقد روى الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأيْمَنِ... الحديث) رواه البخاري (٢٢٣٩) ومسلم(٤٨٨٤)،

قال ابن القيم رحمه الله: " وفي اضطجاعه على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجنب الأيسر، استثقل نوما، لأنه يكون في دعة، واستراحة، فيثقل نومه.

فإذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب، وطلبه مستقره، وميله إليه.

ولهذا استحب الأطباء النوم على الجانب الأيسر، لكمال الراحة وطيب المنام!!

وصاحب الشرع يستحب النوم على الجانب الأيمن، لئلا يثقل نومه، فينام عن قيام الليل.

فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن، والله أعلم" "زاد المعاد" (١/ ٣١١).

وقال ابن حجر في فتح الباري" (١١/ ١١٠).: وَخَصَّ الأَيْمَن لِفَوَائِد:

١.مِنْهَا أَنَّهُ أَسْرَع إِلَى الانْتِبَاه،
٢.وَمِنْهَا أَنَّ الْقَلْب مُتَعَلِّق إِلَى جِهَة الْيَمِين فَلا يَثْقُل بِالنَّوْمِ،
٣.وَمِنْهَا قَالَ اِبْن الْجَوْزِيّ: هَذِهِ الْهَيْئَة نَصَّ الأَطِبَّاء عَلَى أَنَّهَا أَصْلَح لِلْبَدَنِ، قَالُوا يَبْدَأ بِالاضْطِجَاعِ عَلَى الْجَانِب الأَيْمَن سَاعَة، ثُمَّ يَنْقَلِب إِلَى الأَيْسَر لأَنَّ الأَوَّل سَبَب لانْحِدَارِ الطَّعَام، وَالنَّوْم عَلَى الْيَسَار يَهْضِم لاشْتِمَالِ الْكَبِد عَلَى الْمَعِدَة ".

وعليما فإن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملا في حالة النوم على الشق الأيمن، ويكون الكبد مستقرا لا معلقا، والمعدة جاثمة فوقه بكل راحتها، وهذا أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه: بالنظر إلى شكل القلب فإنه لا يقع في الصدر عموديا تماما؛ بل إنه يميل إلى اليسار عند جانبه الأسفل، بينما يميل جانبه الأعلى إلى اليمين مقدار عشر درجات؛ لذا فإن النوم على الشق الأيمن يساعد في تدفق الدم من الخلية اليسرى العالية من القلب إلى سائر أنحاء الجسم عبر وريد الأورطى، بما يريح القلب لأن جميع الأعضاء تكون في أسفله أو في مستواه. بينما يشكل النوم على الشق الأيسر إجهادا أكبر للقلب، فالقلب يحتاج إلى بذل طاقة لكي يضخ الدم من الخلية اليسرى التي تكون في الأسفل إلى وريده الأورطى الذي يقع على ارتفاع عشر درجات منه، والدم في هذه الحالة لا يجري طبيعيا حسب قانون الجاذبية إلا إلى ٤٥٪ من أجزاء الجسم.

إضافة إلى أن النوم على الشق الأيمن يمثل وقاية من بعض الأمراض كمرض "ارتجاع الحمضي" وهو: عودة بعض محتويات المعدة من الطعام والسوائل الهضمية الحمضية إلى المريء والبلعوم مما يؤدي للشعور بألم أو حرقة بأعلى البطن. يقول الدكتور محمد محفوظ في بحث له بعنوان: "الارتجاع الحمضي وعلاجه"، المنشور في مجلة الإسلام اليوم العدد ١٣، ذو القعدة ١٤٢٦هـ: إنني لاحظت من دراسة أجريتها بنفسي لأكثر من ٦٠٠ مريض يعانون من هذا المرض أن أكثر من ٩٥٪ منهم لا ينامون على الشق الأيمن من أجسامهم.

المطلب الثاني: عدم كراهة النوم على الظهر

في حال ثقل الوزن، أو آلام الكتف الأيمن، قد يكون النوم على الظهر أكثر راحة من النوم على الشق الأيمن، ولا مانع من ذلك، فقد قال عباد بن تميم عن عمه رضي الله عنه رأيت رسول الله ﷺ مستلقياً في المسجد واضعاً إحدى رجليه على الأخرى. رواه البخاري(٤٧٥) ومسلم (٢١٠٠).

المطلب الثالث: ذم النوم على البطن

ورد في النهي عن النوم على البطن أحاديث منها ما رواه أحمد و أبو داود (٥٠٤٠) عن طَخْفَةَ بْنِ قَيْسٍ الْغِفَارِيِّ قَالَ رضي الله عنه فَبَيْنَمَا أَنَا مُضْطَجِعٌ فِي الْمَسْجِدِ مِنْ السَّحَرِ عَلَى بَطْنِي إِذَا رَجُلٌ يُحَرِّكُنِي بِرِجْلِهِ، فَقَالَ: إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ يُبْغِضُهَا اللَّهُ !! قَالَ: فَنَظَرْتُ فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ.

وعن أبي هريرة قال: «مر النبي - ﷺ - على رجل مضطجع على بطنه فغمزه برجله، وقال: إن هذه ضجعة لا يحبها الله عز وجل» رواه أحمد (٣٠٤/٢)، ابن حبان (٣٥٧/١٢) (٥٥٤٩)، والحاكم (٣٠٢/٤)، والترمذي (٩٧/٥) (٢٧٦٨).وقد تكلم البخاري في هذا الحديث. وفي رواية من حديث يعيش بن طحفة بن قيس الغفاري رضي الله عنه وفيه: «بينا أنا مضطجع على بطني في المسجد من السحر إذا رجل يحركني برجله، فقال: إن هذه ضجعة يبغضها الله، قال: فنظرت فإذا رسول الله - ﷺ -» رواه أبو داود (٣٠٩/٤) (٥٠٤٠)، ابن حبان (٣٥٨/١٢-٣٥٩) (٥٥٥٠)، و ابن ماجه (١٢٢٧/٢) (٣٧٢٤)، وأحمد (٤٢٦/٥)، وذكره الترمذي (٩٧/٥) تحت الحديث (٢٧٦٨)

المطلب الرابع: أثر النوم غير الصحي على الارتجاع المريئي واضطرابات الهضم:

هيئة النوم لها تأثير على سرعة الهضم فقد قال النبي ﷺ: " إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن..."[١]. وفي معنى ذلك يقول

(١) أخرجه البخاري ١١٥/١١ وأحمد ٢٩٢/٤.

الدكتور القباني: " ولقد أثبتت التجارب أن مرور الطعام في المعدة في حالة النوم على اليمين يستغرق من ساعتين ونصف إلى أربع ساعات ونصف، بينما تمتد هذه العملية من خمس ساعات إلى ثمان إذا كان النوم على الجانب الأيسر"[1]. ومعلوم أن القلب في الجانب الأيسر من الصدروباب المعدة الذي يتدفق منه الغذاء إلى الأمعاء موجود في الجانب الأيمن.

وأشد من ذلك النوم على البطن وقد رأى النبي ﷺ طخفة الغفاري رضي الله عنه نائما على بطنه في المسجد فركضه برجله وقال: " مالك ولهذا النوم، هذه نومة يكرهها الله أو يبغضها الله"[2].

ويوجد تقارير طبية تبين ارتفاع نسبة الوفيات في الأطفال الذين يموتون اختناقا بسبب نومهم على بطونهم، كما أنه يورث الإصابة بالحساسية لقرب الأنف من الفراش، إذا كان الفراش من أسفنج أو صوف، فتجتمع الجراثيم والميكروبات.

وقد يفيد النوم على البطن في طرد الغازات، لكن الاعتياد عليه مضر كما سبق.

وفي حالات قد يحتاج الشخص للنوم على بطنه بسبب ألم في ظهره وقد قال السفاريني في غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب (٢/ ٢٢): الكراهة تزول بأدنى حاجة على قاعدة المذهب.

المطلب الخامس: وضع اليد اليمنى على الخد

من السنة وضع الكف الأيمن تحت الخد، فعَنْ حُذَيْفَةَ رضي الله عنه قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنْ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ

[1] الوقاية الصحية / ٦٠ عن كتاب طبيبك معك /٤٢٩.

[2] أخرجه أحمد ٤٢٩/٣ والبخاري في الأدب المفرد(١١٨٧) وأبو داود(٥٠٤٠) وابن ماجه(٧٥٢) وابن حبان (٥٥٥٠)وفيه قيس بن خطفة مجهول، ويشهد له حديث أبي هريرة عند أحمد ٢٨٧/٢ والترمذي(٢٧٦٨) وابن حبان(٥٥٤٩) وسنده حسن كما في تحقيق الآداب الشرعية ٢٣٧/٣، وحسنه أحمد شاكر في تحقيق المسند (٢٤٨/١٤ – ٢٤٩)، والألباني في صحيح أبي داود.

وَأَحْيَا وَإِذَا اسْــتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُــورُ) رواه البخاري (الدعوات / ٦٣١٤).

المبحث التاسع: سنن ما قبل النوم

المطلب الأول: الوضوء قبل النوم

ومن السنة الوضوء قبل النوم، وفي الوضوء ينظف فمه بالمضمضة والسواك، فقد روى البخاري ٢٤٧، ٦٣١١ ومسلم ٢٧١٠ عن البراء بن عازب قال: قال لي النبي ﷺ: إذا أتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وضُوءَكَ لِلصَّلاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ علَى شِقِّكَ الأيْمَنِ.

المطلب الثاني: الاكتحال قبل النوم

من السنة الاكتحال في بعض الأيام قبل النوم، فقد ثبت عن عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله ﷺ «عليكم بالإثمد فإنه ينبت الشعر ويجلو البصر».([المستدرك على الصحيحين للحاكم مع تعليقات الذهبي في التلخيص (٤/ ٢٣٠)، برقم: ٧٤٦٢، قال عنه الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه، تعليق الذهبي في التلخيص: صحيح. وفي سنن ابن ماجه - (٢ / ١١٥٦)، برقم:٣٤٩٦، وهو بزيادة عند النوم، كتاب الطب، باب الكحل بالإثمد.])

المطلب الثالث: قول الأذكار قبل النوم

١- النفث في الكفين بالمعوذات الثلاثة: لحديث عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ: جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ فِيهِمَا: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ النفث: نفخ لطيف بلا ريق. رواه البخاري (٥٠١٧).

٢- قراءة آية الكرسي: لحديث أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: وَكَّلَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ، فَجَعَلَ يَحْثُو مِنْ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ - فَذَكَرَ الْحَدِيثَ - فَقَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ،

لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنْ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ. فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ رواه البخاري (٢٣١١).

٣- **قراءة آخر آيتين من سورة البقرة:** وهي من أذكار الليل، ويمكن أن تقرأ قبل النوم، ودليلها حديث عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ **رضي الله عنه** قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ. رواه البخاري (٥٠٠٩) ومسلم (٨٠٨).

٤- **تلاوة سورة الكافرون والإسراء والزمر:** لحديث عن نوفل الأشجعي **رضي الله عنه** قال: قال لي رسول الله ﷺ: اقرأ: (قُلْ يا أيُّها الكافِرُونَ) ثُمَّ نَمْ على خاتِمَتِها، فإنَّها بَرَاءَةٌ مِنَ الشِّرْكِ رواه أبو داود (٥٠٥٥) وحسنه ابن حجر في "نتائج الأفكار" (٣/٦١). وصح عن عائشة **رضي الله عنها** قالت: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ لا يَنَامُ حَتَّى يَقرأَ بَنِي إِسرَائِيلَ وَالزُّمَرِ رواه الترمذي (٣٤٠٢) وقال: حديث حسن. وحسّنه الحافظ ابن حجر في "نتائج الأفكار" (٣/٦٥).

٥- **قول: باسمك اللهم أموت وأحيا:** لحديث حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ **رضي الله عنه** قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ رواه البخاري (٦٣٢٤).

٦- **قول: اللهم إني أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الذي أرسلت:** لحديث الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ: وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ، قَالَ: فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا بَلَغْتُ: اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ. قُلْتُ: وَرَسُولِكَ. قَالَ: لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ رواه البخاري (٦٣١١)، ومسلم (٢٧١٠).

٧- **قول: باسمك ربي وضعت جنبي، وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين:** لحديث أَبِي هُرَيْرَةَ **رضي الله عنه** قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ

نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ رواه البخاري (٦٣٢٠)، ومسلم (٢٧١٤).

٨- قول: التسبيح ثلاثا وثلاثين مرة، والتحميد ثلاثا وثلاثين، والتكبير أربعا وثلاثين. لحديث عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رضي الله عنه أَنَّ فَاطِمَةَ رضي الله عنها أَتَتْ النَّبِيَّ ﷺ تَسْأَلُهُ خَادِمًا، فَقَالَ: أَلَا أُخْبِرُكِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكِ مِنْهُ، تُسَبِّحِينَ اللَّهَ عِنْدَ مَنَامِكِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتَحْمَدِينَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتُكَبِّرِينَ اللَّهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ. فَمَا تَرَكْتُهَا بَعْدُ. قِيلَ: وَلَا لَيْلَةَ صِفِّينَ؟ قَالَ: وَلَا لَيْلَةَ صِفِّينَ. رواه البخاري (٥٣٦٢)، ومسلم (٢٧٢٧).

٩- قول: اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك: لحديث حَفْصَةَ رضي الله عنها أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ ثَلَاثَ مِرَارٍ. رواه أبو داود (٥٠٤٥) وصححه الحافظ ابن حجر في " فتح الباري " (١١/١١٩).

١٠- قول: الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وكفانا وآوانا، فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي: لحديث أَنَسٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ رواه مسلم (٢٧١٥).

١١- قول: اللهم خلقت نفسي، و أنت توفاها، لك مماتها ومحياها، إن أحييتها فاحفظها، وإن أمتها فاغفرلها، اللهم إني أسألك العافية: لحديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما أنَّهُ أَمَرَرَجُلًا إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ: اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَ أَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: أَسَمِعْتَ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ فَقَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ، مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. رواه مسلم (٢٧١٢).

١٢- قول: اللهم رب السماوات، ورب الأرض، ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، ومنزل التوراة والإنجيل والفرقان، أعوذ بك من شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء، و أنت الآخر فليس بعدك شيء، و أنت الظاهر فليس فوقك شيء، و أنت الباطن فليس دونك شيء، اقض عنا الدين، وأغننا من الفقر: لحديث سهيل قال: كَانَ أَبُو صَالِحٍ يَأْمُرُنَا - إِذَا أَرَادَ أَحَدُنَا أَنْ يَنَامَ - أَنْ يَضْطَجِعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ ثُمَّ يَقُولُ: اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ

وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّكُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَ أَنْتَ الْآخِرُفَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَ أَنْتَ الظَّاهِرُفَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَ أَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنْ الْفَقْرِوَكَانَ يَرْوِي ذَلِكَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه عَنْ النَّبِيِّ ﷺ. رواه مسلم (٢٧١٣).

١٣- قول: اللهم إني أعوذ بوجهك الكريم وكلماتك التامة من شر ما أنت آخذ بناصيته، اللهم أنت تكشف المغرم والمأثم، اللهم لا يهزم جندك، ولا يخلف وعدك، ولا ينفع ذا الجد منك الجد، سبحانك وبحمدك: لحديث عَلِيٍّ رضي الله عنه عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ مَضْجَعِهِ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَكَلِمَاتِكَ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّمَا أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ تَكْشِفُ الْمَغْرَمَ وَالْمَأْثَمَ، اللَّهُمَّ لَا يُهْزَمُ جُنْدُكَ، وَلَا يُخْلَفُ وَعْدُكَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ، سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ رواه أبو داود (٥٠٥٢) وصححه النووي في " الأذكار " (ص/١١١)، و ابن حجر في " نتائج الأفكار " (٢/٣٨٤).

١٤- قول: بسم الله وضعت جنبي، اللهم اغفرلي ذنبي، وأخسئ شيطاني، وفك رهاني، واجعلني في الندي الأعلى – أي في الملأ الأعلى من الملائكة -. لحديث أَبِي الْأَزْهَرِ الْأَنْمَارِيِّ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنْ اللَّيْلِ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي، اللَّهُمَّ اغْفِرْلِي ذَنْبِي، وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي، وَفُكَّ رِهَانِي، وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى رواه أبو داود (٥٠٥٤)، وحسنه النووي في " الأذكار " (ص/١٢٥)، والحافظ ابن حجر في " نتائج الأفكار " (٣/٦٠).

المبحث العاشر : سنن الاستيقاظ من النوم

المطلب الأول: الأذكار المشروعة

١) قول: الحمد لله الذي عافاني في جسـدي، ورد علي روحي، وأذن لي بذكره.، لحديث: إذا قام أحدكم عن فراشه، ثم رجع إليه؛ فلينفضه بصنفة إزاره ثلاث مرات، فإنه لا يدري ما خلفه عليه بعد، فإذا اضطجع، فليقل: باسمك ربي وضعت جنبي، وبك أرفعه، فإن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين، فإذا استيقظ فليقل: الحمد لله الذي عافاني في جسدي، ورد علي روحي، وأذن لي بذكره. رواه الترمذي وحسنه الألباني.

٢) قول: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشـور، لحديث حذيفة بن اليمان قال: كان النبي ﷺ إذا أوى إلى فراشه، قال: باسمك أموت وأحيا، وإذا قام قال: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور. رواه البخاري ومسلم.

٣) قول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، الحمد لله، وسبحان الله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم الدعاء بما يسر، لحديث عبادة بن الصامت عن النبي ﷺ قال: من تعارَّ من الليل فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، الحمد لله، وسبحان الله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم قال: اللهم اغفر لي، أو دعا استجيب له، فإن توضأ وصلى، قبلت صلاته. رواه البخاري وأصحاب السنن. وعن معاذ بن جبل ـ رضي الله عنه ـ قال: قال رسول الله ﷺ: ما من عبدٍ باتَ على طُهورٍ، ثمَّ تعارَ منَ اللَّيلِ، فسألَ اللَّهَ شيئًا من أمرِ الدُّنيا، أو من أمرِ الآخرةِ إلَّا أعطاهُ. صححه الألباني في صحيح ابن ماجه. وعند أبي داود: ما من مسلمٍ يَبِيتُ على ذِكْرٍ، طاهرًا، فيَتعارَّ من الليلِ، فيسألُ اللهَ خيرًا من الدنيا والآخرةِ، إلا أعطاه إياه. صححه الألباني في صحيح أبي داود.

المطلب الثاني: السواك بعد الاستيقاظ من النوم

من السنة والنظافة والطهارة الاستياك عند الاستيقاظ من النوم، لحديث حذيفة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا قام من النوم يشوص فاه بالسواك"[١].

المطلب الثالث: الاستنثار بعد الاستيقاظ من النوم

شرع لنا بالاستنثار بعد الاستيقاظ من النوم، ففي حديث أبي هريرة أن النبي - ﷺ - قال: «إذا استيقظ أحدكم من منامه، فليستنثر ثلاث مرات، فإن الشيطان يبيت على خياشيمه» [٢].

(١) رواه البخاري١/٣٥٦ مع الفتح، ومسلم ١/٢٢١.

(٢) البخاري (٣/١١٩٩)، مسلم (١/٢١٢).

المبحث الحادي عشر : الأكل قبل النوم

المطلب الأول: ذم الشبع قبيل النوم

قال القرطبي رحمه الله في تفسير آية آل عمران: "قوله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا) قال ابن عباس: أحل الله في هذه الآية الأكل والشرب ما لم يكن سرفا أو مخيلة. فأما ما تدعو الحاجة إليه، وهو ما سد الجوعة وسكن الظمأ، فمندوب إليه عقلا وشرعا، لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس، ولذلك ورد الشرع بالنهي عن الوصال، لأنه يضعف الجسد ويميت النفس، ويضعف عن العبادة، وذلك يمنع منه الشرع وتدفعه العقل.

وليس لمن منع نفسه قدر الحاجة حظ من بر ولا نصيب من زهد، لأن ما حرمها من فعل الطاعة بالعجز والضعف أكثر ثوابا وأعظم أجرا.

وقد اختلف في الزائد على قدر الحاجة على قولين: فقيل حرام، وقيل مكروه.

قال ابن العربي: وهو الصحيح، فإنّ قدر الشبع يختلف باختلاف البلدان والأزمان والأسنان والطعمان. ثم قيل: في قلة الأكل منافع كثيرة، منها أن يكون الرجل أصح جسما وأجود حفظا وأزكى فهما و أقل نوما وأخف نفسا. وفي كثرة الأكل كظ المعدة ونتن التخمة، ويتولد منه الأمراض المختلفة، فيحتاج من العلاج أكثر مما يحتاج إليه القليل الأكل. وقال بعض الحكماء: أكبر الدواء تقدير الغذاء " "تفسير القرطبي" (٧/ ١٩١).

المطلب الثاني: عدم النوم بعد وجبة العشاء مباشرة

من أسوء العادات التي تؤدي لآلام القولون؛ النوم بعد العشاء الثقيل، ولذا ينصح الأطباء من قديم الزمان بالمشي قبل النوم.

وذم المجربون أكل ما يسبب انتفاخ القولون، مثل البيض، قال الإمام الشافعي رحمه الله: لا تأكلن بيضاً مسلوقاً بليل أبداً، فقلما أكله أحد بليل فسلِم..!الكامل٣/٣٢٣.

وسبب ذلك أن البيض مليء بالبروتين، ويسبب انتفاخات واضطرابات في القولون.

المطلب الثالث: غسل اليدين قبل النوم

ومن النظافة والطهارة؛ الأمر بغسل الأيدي بعد أكل ما فيه دسم عند إرادة النوم، دليله ما صح عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: " من نام وفي يده غمر* ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه"[1].

* الغمر الدسم كما في النهاية ٣/١٧٠.

[1] رواه البخاري في الأدب المفرد(١٢٢٠) والترمذي(١٨٦٠) أبوداود ٣٣٠/٢ وابن ماجه ١٠٩٦/٢ وأحمد ٢٦٣/٢ وابن حبان (٥٥٢١) وقال ابن مفلح في الآداب الشرعية ٢٣٨/٣: إسناده جيد.

المبحث الثاني عشر :الأحلام حال المنام

ما يشعر به الإنسان في المنام من أحلام بتصرفات غير لائقة فلا تضر ، ولكنه ناقوس خطر بلزوم انصـراف البصـر عن المناظر الفاتنة، قال ابن سـيرين رحمه الله – كما رواه عنه أبو نعيم في " حلية الأولياء " (٢ / ٢٧٣) - " اتق الله في اليقظة؛ لا يضـرك ما رأيتَ في المنام "، وقال – أيضـاً – " اتق الله في اليقظة، ولا تبال ما رأيتَ في النوم " " شـرح السـنة " للبغوي (١٢ / ٢٠٨)، ومن التقوى في اليقظة أنك لا تنظر إلى الرجال والولدان نظر شهوة، ولا تتعمد ترك التزوج لمحبتك التعلق ببني جنسك.

المبحث الثالث عشر :النوم مع الآخرين

المطلب الأول: نوم الأقارب في فراش واحد

روى أبو داود "٤١٨" وأحمد "٦٦٨٩"ــ وصححه الألباني ــ عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ ".

وروى الدارقطني والحاكم عن سبرة بن معبد رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: " إذا بلغ أولادكم سبع سنين ففرقوا بين فرشهم و إذا بلغوا عشر سنين فاضربوهم على الصلاة " والحديث صححه الألباني في "صحيح الجامع" برقم ٤١٨

قال زكريا الأنصاري رحمه الله: " التفريق في المضاجع يصدق بطريقين: أن يكون لكل منهما فراش، وأن يكونا في فراش واحد ولكن متفرقين غير متلاصقين، وينبغي الاكتفاء بالثاني ; لأنه لا دليل على حمل الحديث على الأول وحده. قال الزركشي: حمله عليه هو الظاهر بل هو الصواب للحديث السابق: " فرقوا بين فرشهم " مع تأييده بالمعنى وهو خوف المحذور" "أسنى المطالب" "١١٣/٣".

وقال في "كشاف القناع" "١٨/٥": " " وإذا بلغ الإخوة عشر سنين ذكورا كانوا أو إناثا، أو إناثا وذكورا فرق وليُّهم بينهم في المضاجع فيجعل لكل واحد منهم فراشا وحده " لقوله ﷺ: " وفرقوا بينهم في المضاجع " أي حيث كانوا ينامون متجردين كما في المستوعب والرعاية ".قال الحافظ ابن حجر في نوم الجماعة في فراش واحد:" وثبت من طرق أخرى أنه يشترط أن لا يجتمعوا في لحاف واحد " اهـ "فتح الباري" "٢٠٤/٧".

وقال شيخنا ابن باز رحمه الله: "الحديث عام، يعم البنين والبنات، والتفريق يكون بجعل كل واحد من البنين، وكل واحدة من البنات في فراش مستقل، ولو كانوا في غرفة واحدة ؛ لأن وجود كل واحد مع الآخر في فراش واحد قد يكون وسيلة لوقوع الفاحشة. وفق الله الجميع لكل خير" "مجموع فتاوى ابن باز" (٣٥٧/٢٥).

المطلب الثاني: نوم الرجل مع الرجل والمرأة مع المرأة في لحاف واحد بلا لباس

منعت الشريعة من نوم الرجل مع الرجل والمرأة مع المرأة في لحاف واحد بلا لباس

ففي حديث أبي ســـعيد الخدري رضـــي الله عنه عن النبي - ﷺ - «لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل، ولا المرأة إلى عورة المرأة، ولا يفضي الرجل إلى الرجل في الثوب الواحد، ولا تفضي المرأة إلى المرأة في الثوب الواحد» أخرجه مسلم (٢٦٦/١).

المبحث الرابع عشر :النوم بعد الجماع

المطلب الأول: فوائد النوم بعد الجماع

روى الحاكم في المعرفة، قال: حدثنا مكي بن بندار الزنجاني عن بعض مشايخه عن أبي العيناء قال ثنا الأصمعي عن أبي عمرو بن العلاء عن أبيه عن جده قال سمعت عليا يقول:

طوبى لمن كانت له مزخه... يزخها ثم ينام الفخة.

في القاموس المحيط: والفخة: النومة بعد الجماع،

وفي الفائق ١ / ٥٢٦ (علي عليه السلام كان من مزحه أن يقول:

أفلح من كانت له مزخة...يزخها ثم ينام الفخة

المزخة: المرأة لأنها موضع الزخ وهو النكاح يقال: بات يزخها ويزخزخها وأصله الدفع يقال: زخ في قفاه حتى أخرج من الباب.

الفخة من فخ النائم فخيخا وهو غطيطه

وقيل: هي نومة الغداة

وقيل: نومة بعد تعب).

والشعور بالنعاس بعد القذف يعود إلى عدة عوامل بيولوجية ونفسية، فأثناء القذف يفرز الجسم مجموعة من الهرمونات التي تساهم في الشعور بالنعاس والاسترخاء، وهذه الهرمونات تشمل:

الأوكسيتوسين: يُفرز الأوكسيتوسين أثناء القذف ويساعد على الشعور بالارتياح والارتباط.

البرولاكتين: يُفرز البرولاكتين بعد القذف وقد يكون مسؤولاً عن الشعور بالنعاس والارتخاء.

السيروتونين: يلعب دورًا في تحسين المزاج والشعور بالسعادة والاسترخاء.

الإندورفينات: تُفرز الإندورفينات أثناء النشاط الجنسي وتساعد في تخفيف الألم والشعور بالراحة.

أما عن الراحة بعد القذف، فهي ليست ضرورة بيولوجية بحتة، لكنها قد تكون مفيدة للراحة النفسية والجسدية، والاسترخاء بعد النشاط الجنسي يمكن أن يساعد في إعادة شحن الجسم وتقليل التوتر، ومن الجيد أن يستمع الرجل إلى جسمه وإذا شعر بالحاجة للراحة فينبغي أن يأخذ وقتًا للاسترخاء.

المطلب الثاني: النوم بعد الجماع على غسل أو وضوء

الأفضل له أن يتوضأ قبل النوم، وإن اغتسل فهو أكمل. فعن عائشة رضي الله عنها أنها سُئلت: كَيْفَ كَانَ يَصْنَعُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فِي الْجَنَابَةِ أَكَانَ يَغْتَسِلُ قَبْلَ أَنْ يَنَامَ أَمْ يَنَامُ قَبْلَ أَنْ يَغْتَسِلَ؟ قَالَتْ: كُلُّ ذَلِكَ قَدْ كَانَ يَفْعَلُ، رُبَّمَا اغْتَسَلَ فَنَامَ، وَرُبَّمَا تَوَضَّأَ فَنَامَ. رواه مسلم (٤٦٥).

وسأل عمر رضي الله عنه النَّبِيَّ ﷺ: أَيَنَامُ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنُبٌ؟ قَالَ: نَعَمْ، إِذَا تَوَضَّأَ. رواه البخاري (٢٨٠) ومسلم (٤٦٢)

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله ﷺ: إذا أراد أن ينام وهو جنب غسل فرجه وتوضأ وضوءه للصلاة.

وهذا الوضوء مستحب لا واجب في قول الجماهير من أهل العلم.

وللجنب أن ينام قبل أن يغتسل، ثم يستيقظ للاغتسال قبل صلاة الفجر. والدليل على ذلك ما رواه الترمذي (١١٠) عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَنَامُ وَهُوَ جُنُبٌ وَلَا يَمَسُّ مَاءً. صححه الألباني في صحيح الترمذي (١٠٣). (٤٦٢).

المبحث الخامس عشر :إصابات النوم

المطلب الأول: النوم قرب الطرق

تعد حوادث السيارات، من أكثر ما يسبب الجروح والإصابات، وقد نهى النبي ﷺ عن النوم في الطريق أو قربه، فقد روى أحمد ١٥٠٩١ عن جابر قال: قال ﷺ: ولا تُصَلُّوا على جَوادِّ الطُّرُقِ، ولا تَنزِلوا عليها؛ فإنَّها مَأوى الحيَّاتِ والسِّباعِ، ولا تَقْضوا عليها الحَوائِجَ؛ فإنَّها المَلاعِنُ.

المطلب الثاني: النوم على الأسطح غير المحمية بحواجز

ورد النهي عن النوم في موضع يسبب السقوط والأذى، فعن عبد الرحمن بن علي بن شيبان عن أبيه قال: قال رسول الله- ﷺ -: «من بات على ظهر بيت ليس له حجاب فقد برأت من الذمة» رواه أبو داود (٤/٣١٠) (٥٠٤١). وفي رواية: «حجاز» بالزاي عوض الباء الموحدة، وفي رواية «حجا» وسكت عنه أبو داود والمنذري، ورمز السيوطي لحسنه، وقال الذهبي: في إسناده أبو عمران الجوني، لا يعرف وفيه عبد الرحمن بن علي قال ابن القطان: مجهول وأخرجه البخاري في التاريخ (٣/٤٢٦) عن رجل من أصحاب النبي ﷺ. وعن جابر قال: «نهى النبي - ﷺ - أن ينام الرجل على سطح ليس بمحجوز عليه» رواه الترمذي (٥/١٤١) (٢٨٥٤)، وقال: حديث غريب، وفي إسناده عبد الجبار بن عمر الأيلي ضعيف.

ويدخل في ذلك النوم أعلى السيارة، والنوم في الأسرة ذات الأدوار بدون حواجز حماية.

المطلب الثالث: نفض الفراش والتأكد من خلوه من الحشرات والمؤذيات

من السنة التأكد من خلو الفراش من حشرات أو هوام مؤذية، وخصوصا قرب المزارع وفي البرية، ودليل ذلك ما رواه البخاري (٦٣٢٠) ومسلم (٢٧١٤) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ).

قال النووي رحمه الله في "شرح مسلم": " (دَاخِلَة الْإِزَار): طَرَفه، وَمَعْنَاهُ: أَنَّهُ يُسْتَحَبّ أَنْ يَنْفُض فِرَاشه قَبْل أَنْ يَدْخُل فِيهِ، لِئَلَّا يَكُون فِيهِ حَيَّة أَوْ عَقْرَب أَوْ غَيْرهمَا مِنْ الْمُؤْذِيَات، وَلْيَنْفُضْ وَيَدُهُ مَسْتُورَة بِطَرَفِ إِزَاره، لِئَلَّا يَحْصُل فِي يَده مَكْرُوه إِنْ كَانَ هُنَاكَ ".

الخاتمة

تبين من هذا البحث أن النوم الأنفع هو نوم الليل، مع احتياج البدن للقيلولة وسط النهار، وكيف أن النوم في طرفي النهار غير محبذ، كما تبين أن أفضل وضعية للنوم هي النوم على الجانب الأيمن، مع وضع الكف اليمنى على الخد. كما تبين أن للوضوء سننا قبلية من وضوء و اكتحال عند الحاجة وغسل اليدين والفم وقول الأذكار، وسنن بعدية من أذكار وغسل لليدين واستنثار وسواك، كما تبين أن الأكل قبيل النوم مسبب لاضطرابات النوم.

كما تبين من البحث أن الأحلام حال المنام تعبير لما يرى في اليقظة، و أنه لا يضر. كما تبين من البحث أحكام النوم بعد الجماع، واستحباب الوضوء قبل النوم.

وأخيرا تبين من البحث منع النوم بما يؤدي للأذى من نوم قرب الطرق المطروقة والنوم في مكان مرتفع بدون حواجز تمنع السقوط، كما تبين من البحث مشروعية التأكد من عدم وجود قوارص في الفراش قبل النوم.

هذا ما تيسرت كتابته وجمعه والحمد لله أولا وآخرا.

فهرس المحتويات